

Til Helle Jønch, MB

Besvarelse af politikerspørgsmål om Sundheds- og Omsorgsforvaltningens søvnindsatser

Medlem af Borgerrepræsentationen Helle Jønch har den 26. september 2024 stillet Sundheds- og Omsorgsforvaltningen spørgsmål vedrørende forvaltningens eksisterende søvnindsatser målrettet unge på ungdomsuddannelser.

Spørgsmål:

- 1) *Hvilke indsatser omhandlende søvn findes der på nuværende tidspunkt i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen målrettet unge?*

Svar:

Tilstrækkelig søvn og god søvnkvalitet har afgørende betydning for hjernens restitution, og særligt for børn og unge betragtes søvn som essentielt for trivsel, sundhed og udvikling.

I nedenstående beskrives Sundheds- og Omsorgsforvaltningens eksisterende indsatser relateret til søvn, som er målrettet unge på ungdomsuddannelserne og deres forældre.

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen følger løbende udviklingen i børn og unges søvnvaner gennem spørgeskemaundersøgelserne *Børnesundhedsprofilen* og *Ungeprofilen*. Forvaltningen benytter løbende data fra de to undersøgelser i udviklingen af eksisterende indsatser målrettet børn og unge. Derudover giver undersøgelserne Sundheds- og Omsorgsudvalget et datagrundlag for eventuelle prioriteringer af yderligere tiltag til fremme af bedre søvnvaner blandt børn og unge.

Indsatser relateret til søvn målrettet unge på ungdomsuddannelser

I regi af Københavns Kommunes partnerskab med 32 københavnske ungdomsuddannelser om at fremme trivsel og sundhed tilbydes en række indsatser som direkte eller indirekte relaterer sig til søvn.

Søvnoplæg for forældre og medarbejdere på ungdomsuddannelser

På de københavnske ungdomsuddannelser har Sundheds- og Omsorgsforvaltningen siden 2020 tilbudt oplæg om unges søvn til

24. september 2024

Edoc-sagsnummer

F2 sagsnummer
2024-18838

Sagsbehandler
Keren Rahbek
Marie Leth Walther

medarbejdere og siden 2022 er der også tilbudt oplæg til forældre. Oplæggene har til formål at klæde dem på til at skabe gode rammer for og støtte de unge i gode søvnvaner. Der er blandt andet fokus på unges søvnbehov og søvnens betydning for trivsel og læring, samt konkrete råd til sunde søvnvaner, f.eks. aftaler om skærmbrug inden sengetid. I skoleåret 2023/24 blev der afholdt oplæg på 11 ungdomsuddannelser.

I indeværende skoleår 2024/25 er der indtil videre afholdt otte forældreoplæg og planlagt yderligere fem. Derudover er der afholdt fire oplæg for medarbejdere.

Pjece om søvnråd

På Københavns Kommunes hjemmeside findes en pjece med inspiration til en god nats søvn. Pjecen indgår bl.a. som en del af materialet til søvnoplæg for forældre og medarbejdere. Pjecen kan findes på følgende link og er senest opdateret januar 2023: [Sov godt - Inspiration til en god nats søvn \(kk.dk\)](#)

Undervisningsmateriale om unges søvnvaner

Siden 2020 er ungdomsuddannelserne blevet tilbudt undervisningsmateriale målrettet elever om søvnvaner og det digitale liv gennem projektet 'ReloadMe', som er udarbejdet af Just Human og Red Barnet. Undervisningsmaterialet er frit tilgængeligt for ungdomsuddannelserne og skal inspirere de unge til en god balance mellem søvnvaner og brug af digitale medier, så de unge får bedre mulighed for at trives mentalt og have overskud til nære fællesskaber. Sundheds- og Omsorgsforvaltningen tilbyder sparring ved behov til medarbejdere i brugen af materialet.

Digital Balance (involverende oplæg målrettet unge på ungdomsuddannelser)

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har siden 2020 tilbudt inspirerende og involverende foredrag for elever på 1. årgang på ungdomsuddannelserne i København, hvor det belyses hvilke fordele, ulemper og konsekvenser brug af digitale og sociale medier har for unges dannelse, søvn og mentale sundhed. Oplæggene afholdes af Digitalbalance.dk og efter foredraget er det muligt for lærerne at lave opfølgning i klasserne med undervisningsmateriale fra Digitalbalance.dk. I 2023 blev der afholdt i alt 42 oplæg for ca. 2015 elever på 20 københavnske ungdomsuddannelser.

Sundhedstjek (unge mellem 16-24 år)

Sundhedstjek har siden 2016 været et fast tilbud til unge mellem 16-24 år, og består af en gratis anonym samtale ved en sygeplejerske eller en psykolog, hvor den unge kan tale om sin fysiske, mentale, seksuelle og sociale sundhed og trivsel. Den unge vælger selv, hvilket emne samtalen skal handle om. Tilbuddet foregår både i Center for Børn og Unge Sundhed (CBUS) og lokalt på flere ungdomsuddannelser i Københavns Kommune. Sundhedstjek har et måltal på 1270 samtaler årligt, og ultimo september 2024 er der afholdt 902 sundhedstjek. Af disse samtaler har 11,4 pct. omhandlet søvn/træthed.